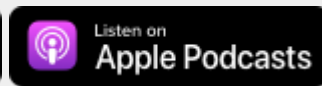


Pierwsze kroki w IT

PODCAST



Jak z ADHD skutecznie się przebranżować i rozwijać w IT?

Gość: Justyna Kos

Wszystkie polecane materiały i linki znajdziesz na stronie odcinka:

<https://devmentor.pl/b/jak-z-adhd-skutecznie-sie-przebranzowic-i-rozwijac-w-it>

Dziś moim gościem jest Justyna Kos. Justyna opowie nam o ADHD: czym jest, jak je rozpoznać i jak się z tym zaprzyjaźnić, zamiast walczyć. Justyno, dziękuję, że przyjęłaś moje zaproszenie na rozmowę.

Dzięki, Mateusz. Cała przyjemność po mojej stronie.

Zacznijmy od przedstawienia twojej osoby – powiedz nam czym zajmujesz się na co dzień i czy jest coś, co łączy cię z branżą IT?

Jestem coachem dla osób z ADHD. Edukowałam się w ADD Coach Academy w Nowym Jorku. Do kształcenia w tym kierunku skłoniła mnie moja własna diagnoza, którą otrzymałam późno, już w dorosłym życiu, mając 30 lat. Był to dla mnie moment przełomowy: taka odpowiedź na pytania, które zadawałam sobie praktycznie od dzieciństwa. Dużo rzeczy w moim życiu w końcu zaczęło mieć sens – przede wszystkim takie dojmujące poczucie inności od reszty ludzi, a nawet od świata. Kiedy dostałam tę diagnozę postanowiłam, że solidnie doedukuję się na ten temat, żeby lepiej zrozumieć siebie, ale też dołożyć swoją cegiełkę do budowania świadomości dotyczącej ADHD, co aktywnie robię m.in. poprzez social media.

Moim celem było również to, by zawodowo pomagać osobom z ADHD, zwłaszcza dlatego, że na ten moment coaching ADHD w Polsce dopiero raczkuje (możliwe, że nawet to określenie jest na wyrost) w odróżnieniu od krajów anglosaskich: Ameryki, Australii, Kanady, Anglii, które przodują w tej dziedzinie.

Znalazłam prestiżowy ośrodek, który trenuje coachów ADHD: ADD Coach Academy i w ten sposób jestem tu gdzie jestem – po długim szkoleniu, praktyce, z dawką wiedzy, chciałabym pomagać i pomagam moim klientom w tym, żeby lepiej rozumieli siebie i potrafili zarządzać samymi sobą.

Jeżeli chodzi o branżę IT to, jak wielu ADHD-owców, w swoim życiu przeżyłam więcej przebranżowień niż można by się spodziewać po

jednej osobie po trzydziestce. Jednym z moich pomysłów, który często powracał przez lata mojej aktywności zawodowej, było wejście do świata IT. W związku z tym, ukończyłam podstawowy kurs Pythona na Courserze. Na tym się skończyło, bo przyszedł COVID, zrobił przewrót w moim życiu, ale była to fajna przygoda, a satysfakcja z pisania prostych programików dla początkujących była też spora.

Wróćmy do tematu ADHD: wyjaśnijmy może czym jest ADHD i jakie niesie za sobą skutki? Specjalnie przy naszym wstępie mówiąc o ADHD unikałem określenia „ta”, żeby nie kojarzyła się z chorobą, bo czekałem aż to ty powiesz nam czym właściwie jest ADHD.

Definicją podręcznikową, która pojawia się jak tylko zetkniemy się z ADHD jest: neurorozwojowe zaburzenie związane z pracą mózgu. Według najnowszych badań, których wyniki się jeszcze nie ukazały, ADHD jest najprawdopodobniej dziedziczne. Naukowcy łączą to zaburzenie z genem, który odpowiedzialny jest za produkcję dopaminy kontrolującej umiejętność długotrwałego, regularnego skupienia uwagi.

Warto dodać, że istnieją trzy typy ADHD: z przewagą zaburzeń uwagi, z przewagą nadruchliwości i impulsywności oraz typ mieszany z obydwojoma aspektami. Na potrzeby coachingu posługuję się definicją ADHD ukutą przez dr Norę Volkow bodajże w 2009 roku (nie chcę skłamać – warto sięgnąć do jej badań, które są na pewno dostępne w internecie). Według Nory ADHD jest deficytem zainteresowania. Związane jest to z zaburzeniami w obrębie układu nagrody. Brzmi to skomplikowanie, ale prostymi słowami chodzi o to, że jak coś nas nie

interesuje, to za *Chiny ludowe* się za to nie weźmiemy. Ta wiedza jest poniekąd wywrotowa podczas naszego podejścia do podejmowanych zadań – może nam bardzo dużo rzeczy naświetlić.

Jeśli chodzi o to, czy to choroba, czy nie – często pojawiają się wątpliwości dotyczące tego, czy ADHD to choroba czy zaburzenie. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego jest to zaburzenie. Klinicznie jednak nie ma tutaj różnicy. Ja nie jestem lekarzem, więc nie chcę wypowiadać się jako ekspert w tym temacie. Podejście anglosaskie zakłada, że najważniejszy jest język i to osoba z ADHD ma decydujący wpływ na to, jak traktuje swoją dolegliwość, jak ją nazywa i to ona powinna być osobą decydującą.

Jeśli chodzi o to, czym jest ADHD, to za główne symptomy uważa się: trudności z utrzymaniem uwagi, szczególnie na narzuconych zadaniach, nadpobudliwość fizyczną, werbalną, emocjonalną, dużą impulsywność, nieumiejętność spoczynku – cały czas nas nosi. Mogę tu podać przykład z mojego życia: kiedy byłam zatrudniona w pracy na etacie doznałam urazu kręgosłupa, dostałam dwa tygodnie L4 i powinnam odpoczywać. Tylko że zamiast odpoczywać podjęłam się nowego hobby – stwierdziłam, że zostanę rysowniczką. Całe dni na L4 szlifowałam te umiejętności. Przyszedł koniec L4 a ja byłam bardziej zmęczona niż wcześniej. Po prostu trudno nam się położyć, zregenerować, ciągle szukamy stymulacji.

Oprócz tego, ADHD często wiąże się z brakiem organizacji, trudnościami z ustalaniem priorytetów i zarządzaniem czasem. Mamy częste zmiany nastroju, brak regulacji emocjonalnej, zapominamy, mamy problemy z pamięcią. Są też trudności z wykonywaniem kilku

czynności na raz, chociaż może wydaje się to nieintuicyjne, ale wynika to z tego, że nasz mózg trudniej radzi sobie z nadmiarem informacji – czyli nie jesteśmy w stanie tak dobrze radzić sobie z multitaskingiem jak nam się wydaje. Jesteśmy wtedy po prostu mniej produktywni. Czasami ADHD wiąże się też trudnościami w kontroli złości, frustracji, z rozproszeniem i często również z brakiem cierpliwości w oczekiwaniu na swoją kolej.

Dość długa lista, więc może od razu przejdę do tego, w jaki sposób rozpoznać czy my lub osoba w naszym otoczeniu ma ADHD? Jak często to zaburzenie występuje w naszej populacji? Wiemy ile osób jest niezdiagnozowanych lub błędnie zdiagnozowanych?

Dużo osób mówi, że teraz jest taki hype na ADHD, a nawet pojawiają się jakieś krytyczne głosy, że *teraz wszyscy mają ADHD*. Muszę powiedzieć, że jest to kompletna nieprawda – bardzo dobrze, że jest hype na ADHD, bo ogromna część naszej populacji jest niezdiagnozowana. Dzięki temu pojawia się sporo informacji w sieci. Wiadomo, że nie wszystkie są wartościowe (jak to z internetem bywa), ale jeżeli podejrzewamy, że mamy ADHD – nawet scrollując jakieś rolki na Instagramie, gdzie też są wartościowe treści dotyczące tego, czym jest ADHD – to najlepiej będzie, jeśli udamy się do psychiatry lub neuropsychologa w celu przeprowadzenia procesu diagnostycznego. Tak jak mówiłam wcześniej, dla mnie np. był to game changer. Chociaż nawet bez diagnozy, która bywa dość kosztowna: jeśli podejrzewamy, że możemy mieć ADHD, to warto sobie pomagać czytając, edukując się, sięgając po pomoc np. coacha ADHD.

Jeżeli chodzi o strony internetowe czy podobne źródła – to nie znam lepszego kompendium wiedzy niż *ADDitude Magazine*. Jest to magazyn anglojęzyczny. W Polsce mało jest podobnych źródeł, bo temat ten jest wciąż raczkujący. Jeżeli chodzi o samą diagnozę – powinna ona obejmować wywiad diagnostyczny (DIVA), testy neuropsychologiczne np. MOXO, analizę historii medycznej, ocenę ewentualnego występowania zaburzeń współtowarzyszących, np. zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, zaburzeń nastroju, zaburzeń ze spektrum autyzmu.

Jeżeli chodzi o statystyki, to wg szacunków, 4% światowej populacji ma ADHD. Według badań – uciszając głosy, które mówią, że ADHD to jest jakaś moda – około 85% osób jest niezdiagnozowanych, co po przeprowadzeniu matematyki daje nam mniej więcej 300 milionów niezdiagnozowanych osób na świecie. Jest to ogromna liczba osób, które nie mają niesamowicie istotnej wiedzy na temat samych siebie, na temat specyfiki okablowania własnego mózgu i w związku z tym możliwości sięgnięcia po pomoc i wdrażania adekwatnych strategii działania.

A jeśli chodzi o Polskę, masz jakieś statystyki?

Wiesz co, w Polsce jest nas dorosłych około 1 mln i na rok 2021 zdiagnozowanych jest jedynie 6 tysięcy osób, więc jest to ogromna przepaść.

**Czy jesteś nam w stanie powiedzieć ile trwa diagnoza?
Powiedziałaś o paru jej elementach, które są potrzebne do tego, by**

ta diagnoza była wiarygodna – czy są to miesiące/lata?

Tak jak mówiłam: nie jestem lekarzem, nie wiem jak to dokładnie wygląda. Wiem ile trwała moja diagnoza – była to kwestia kilku długich i obfitujących w różne testy spotkań z neuropsycholożką, ale wiem, że jest dużo ośrodków diagnozujących i każdy ma trochę inne podejście, więc trudno mi tutaj udzielić takiej jednoznacznej odpowiedzi.

Ale jesteśmy w stanie dowiedzieć się tego w tydzień, czy jest to raczej miesiąc?

Ja dowiedziałam się po kilku spotkaniach. Wszystko zależy od tego jak rozłożymy te spotkania, ale myślę, że można wyrobić się w tydzień. Zwłaszcza że w przypadku niektórych testów, np. testu DIVA, bardzo pomocne jest uzupełnianie go z kimś, kto nas zna od dzieciństwa, np. z którymś z rodziców lub ze starszym rodzeństwem – ja taki test miałam przygotowany już wcześniej, przed wizytą co sprawiło, że wszystko poszło szybciej. Jedną wizytę u neuropsycholożki odbyłam również z moją mamą, z którą przeprowadzono wywiad. W moim przypadku było to kilka solidnych spotkań, ale czas diagnozy zależy też od dostępności specjalisty.

Przejdźmy do kolejnego pytania: jak możemy leczyć ADHD? Mimo że nie jest to choroba, to jak możemy sobie z nią radzić? Jakie są możliwe skutki uboczne leczenia i czy jesteśmy zdani jedynie na farmakologię?

Nie, nie jesteśmy zdani jedynie na farmakologię. Na tym też opiera się w

ogóle cały coaching ADHD. Jeżeli chodzi o samo leczenie farmakologiczne, to tutaj faktycznie najlepiej jakby wypowiedział się lekarz. Ja jako coach nie mam mocy diagnozowania ani udzielania porad medycznych, ale mogę powiedzieć o swoim doświadczeniu. Dla mnie leki na ADHD mogą niesamowicie pomóc w polepszeniu jakości życia.

Gdy pracowałam w korporacji, po diagnozie i w porozumieniu z psychiatrą, włączyłam lek na ADHD – Medikinet, który jest jednym z bardziej popularnych leków w Polsce. Wtedy w końcu poczułam jakby coś kliknęło w moim mózgu: jakby nagle było normalnie, bez tego rozproszenia. Skupienie na zadaniach nie wymagało ode mnie takich nakładów energii – praca przychodziła łatwiej. Jeżeli chodzi o skutki uboczne leczenia, to mój lekarz, przed wypisaniem mi leku, zalecił badanie EKG serca, oraz sprawdzenie, z tego co pamiętam, odcinka QT (trzeba byłoby sprawdzić). Dopiero po tej kontroli dostałam zielone światło, że mogę przyjmować leki.

Rozumiem, że to nie jest też tak, że zaczynamy od brania leków, tylko może to być któryś z etapów, a nie jedyne i pierwsze rozwiązanie i możemy po nie sięgnąć na późniejszym etapie, gdy nic innego nam nie będzie pomagać? Czy dobrze rozumiem?

Trudno mi się wypowiedzieć. Znam osoby z ADHD, które bez leków ani rusz, ponieważ ich objawy są np. tak nasilone, że ADHD w jakiś sposób w znaczącym stopniu utrudnia im funkcjonowanie. W Ameryce czy w innych krajach anglosaskich takim złotym standardem w polepszaniu jakości życia ADHD-owca uznawane jest: przyjmowanie leków, edukacja (czy poszerzanie naszej świadomości dotyczącej zaburzenia) oraz

terapia lub coaching, zwłaszcza terapia poznawczo-behawioralna. Leki są więc podstawą, ale jest to bardzo indywidualna sprawa – nie każdy po lekach czuje się dobrze. Wszystko to musi być stosowane w konsultacji z psychiatrą.

Może podajmy taką ciekawostkę (przynajmniej dla mnie jest to ciekawostka), że często leki, o których wspomniałaś nie mogą być łączone z kofeiną, tak?

Tak, miałam taką sytuację, że nie posłuchałam się tego zalecenia, wypłam chyba 4 kawy, biorąc dosyć dużą dawkę Medikinetu i skończyło się na SOR-ze z arytmia, więc nie polecam. Jeżeli jesteśmy uzależnieni od smaku kawy możemy pić kawę bezkofeinową. Mój psychiatra polecał mi również robić przerwy od Medikinetu, czyli np. w weekend, kiedy nie potrzebuję być taka skupiona, nie mam tylu zadań, nie przyjmuję tego leku z tego względu, że nie ma jeszcze dokładnych badań (z tego co mówi mój psychiatra – ja nie mam na ten temat wielkiej wiedzy), ale Medikinet może mieć lekkie działanie uzależniające, więc dobrze jest robić od niego przerwy, aby dawać organizmowi odpocząć.

Rozumiem, że chodzi też o to, że jeżeli nie robimy przerw to potrzebujemy coraz większych dawek? A jeśli te przerwy są, to dawki nie muszą być aż tak bardzo zwiększane? (Ja też nie jestem lekarzem, ale tak to rozumiem.)

Tak, jako „nie lekarz”, jako po prostu człowiek, z tego co wiem, to chodzi właśnie o to, ale nie mogę tego poprzeć żadnymi badaniami ani opinią lekarską.

Chciałbym zapytać cię teraz o przebranżowienie a w zasadzie o naukę – czy osoba mająca ADHD powinna w jakiś inny sposób podchodzić do nauki, która wiąże się z przebranżowieniem? Czy ogólnie znane techniki, np. Pomodoro, mają szansę zadziałać, czy musimy tutaj wprowadzić inny rygor nauki? Jakie rozwiązania poleciałabyś osobom, które chcą się przebranżowić, ale potrzebują czegoś więcej?

Jeżeli chodzi o samo Pomodoro, o którym wspomniałeś, mam klienta, który bardzo sobie chwali tę metodę, pomaga mu ona. Nie ma jednego przepisu dla osób z ADHD. Każdy ma indywidualne potrzeby – w coachingu pracujemy nad tym, żeby klient doszedł do własnych, unikalnych strategii. Dlaczego? Dla wielu osób z ADHD odgórnie narzucone reguły, a zwłaszcza te rygorystyczne, mają odwrotny skutek. Nasze umysły lubią się buntować przeciwko takim regułom i, mimo że wiemy, że coś mogłoby być pomocne, zrobimy inaczej lub na odwrót, właśnie dlatego, że coś jest nam narzucone. Nie możemy inaczej – tak działa nasz mózg. Na tym polu często dochodzi do konfliktów. Nie inaczej jest ze sposobami, które próbujemy sobie sami arbitralnie narzucić – też się buntujemy przeciwko sobie. Dlatego ważne jest postępowanie w dużej zgodzie ze sobą.

Możemy też wpaść w tak zwany hiper fokus – kiedy coś nas zainteresuje, zapominamy o bożym świecie. Możemy pracować czy uczyć się godzinami bez przerwy. Wtedy ważne jest to, by umieć zastopować, zadbać o swoje potrzeby, nawodnić się, coś zjeść, rozpoznać czy nasze ciało nie domaga się czegoś.

Bardzo często jest tak, że na początku, kiedy zajawimy się na nową

rzecz (w tym wypadku na przykład na przebranżowienie i wejście do branży IT), łatwo nam się skupić, bo jest to nowość. Jednak, żeby nie stracić tego początkowego entuzjazmu, pomocna może być strategia coachingowa zwana resparklizing. Po polsku nazywam ją brokatowaniem danego zadania, aby dostarczyć naszym głowom dopaminę przez znalezienie czegoś, co na nowo wzbudzi w nas ekscytację dotyczącą danego tasku. Sposobów może być wiele: np. obiecanie sobie jakiejś ekscytującej i wyrzucającej dopaminę nagrody po skończeniu danego tasku. Coachowałam kiedyś dziewczynę, która nie otwierała żadnych paczek z Zalando, dopóki nie skończyła z czymś, co miała wykonać w dany dzień. W ten sposób czekała na dopaminowy boost.

Innym sposobem jest np. eksperymentowanie z muzyką w tle. Dla ADHD-owców często pomocny jest white noise. Możemy wymyślić, że tego dnia, kiedy mamy spadek motywacji, przynosimy się z pracą w jakieś bardziej atrakcyjne miejsce – mamy tu duże pole do popisu dla indywidualnej wyobraźni. Możemy też włączyć interesujący podcast w tle, np. podcast Mateusza.

Tak, polecamy. Chciałbym cię jeszcze dopytać o jedną rzecz: spotkałem się z tym, że dla ADHD-owca częstym problemem jest syndrom oszusta, czyli brak wiary w siebie. Możesz nam powiedzieć jak z tym zaważczyć albo po prostu jak pracować nad sobą, żeby bardziej uwierzyć w siebie?

Tak, to jest bardzo trafne spostrzeżenie. ADHD-owcy często mają dziś problem z pewnością siebie, z wiarą w siebie. Ma na to wpływ dużo czynników: żyjemy w neurotypowym świecie, nieprzystosowanym dla

osób neuroróżnorodnych, więc często czujemy się po prostu gorsi. Bardzo często odbieramy też różne sygnały z otoczenia, że np. *nie, zrób to/ nie robisz tego, więc jesteś leniwy/ nie chcesz*, zamiast *nie możesz*. Wpływa to na nasze podejście do samych siebie. Dlatego w coachingu skupiamy się na naszych mocnych stronach. Każde spotkanie z nowym klientem zaczynam od uzupełnienia testu: VIA Character Strengths Test. Test ten opracowany jest po to, żeby pokazać nam nasze mocne strony i wokół nich budować życie, bo wzmacnianie pozytywów na temat samych siebie jest tutaj kluczowe.

OK, wybacz, że ci przerwałem – może chcesz kontynuować wątek procesu nauki.

Jeżeli chodzi o proces nauki, to takim ważnym czynnikiem jest poznanie swoich sposobów przetwarzania informacji *ang. processing modalities*. Są to tzw. naturalne dla naszego mózgu sposoby uczenia się we wszystkich dziedzinach życia. Nie ma jednego przepisu na naukę dla wszystkich – każdy ma inny sposób. Mamy 8 podstawowych sposobów przetwarzania informacji: słuchowy, konceptualny, ruchowy, wizualny, dotykowy, werbalny, emocjonalny i intuicyjny. Jeżeli naszymi głównymi kanałami przetwarzania są słuch i dotyk (musimy sami sobie odpowiedzieć na te pytania lub wykonać szereg testów) to możliwe, że pomocne w nauce będzie np. słuchanie informacji – czy to w formie nagrania, wykładu. Jeżeli chodzi o dotyk, to możemy przy tym bawić się zabawką sensoryczną. Niektórzy pamiętają takie gniotki relaksujące, które można ugniatać i w ten sposób nasz mózg lepiej współpracuje jeżeli chodzi o przetwarzanie nowych informacji.

Czy ludzie z otoczenia osoby z ADHD mogą mu jakoś pomóc? Jak powinny to robić? Czy takie osoby powinny być jakoś specjalnie do tego przygotowane?

To jest duży temat. Są w ogóle coache dla osób z otoczenia ADHD-owców, często dla partnerów. Na przykład moja dobra przyjaciółka jest osobą specjalizującą się w pomocy parom. Najważniejsze jest obopólne zrozumienie na czym polega ADHD: tak jak mówiłam, to, że niektórych rzeczy nie robimy, nie znaczy, że jesteśmy leniwi. To nie jest kwestia *nie chcę*, a bardziej *nie mogę* – taka jest nasza chemia mózgu. Jeżeli osoba z naszego otoczenia to zrozumie, to może mieć to zbawienny wpływ na relacje.

Dodam jeszcze, że ADHD-owcy to często people pleaserzy – gdybyśmy mogli coś zrobić, żeby uszczęśliwić innych, najpewniej już byśmy się za to wzięli. Także uczmy się chwalić osoby z ADHD właśnie po to, żeby pomóc przewycięzać im to poczucie niedopasowania, często frustracji na samych sobie. Dostrzegajmy ich pracę nad sobą, jeżeli taka ma miejsce. To właśnie atmosfera zrozumienia, współpracy, a nie wymogów ma tu znaczenie. Jeżeli chodzi jeszcze o osoby z otoczenia, powinny one również pamiętać, mocno to podkreślę, o własnych granicach, zadbaniu o swoje samopoczucie. Życie z ADHD-owcem może być wyzwaniem. Dlatego ważne jest to, by pamiętać o sobie.

To teraz chyba włożę kij w mrowisko i zapytam, jak rozróżnić osobę, która stara się i faktycznie chce coś zmienić od takiej, której się nie chce i mówi, że *taki jestem – musisz cieszyć się z tego, jaki jestem i nie będę nic zmieniać, nie będę na tym pracować?* Zastanawiam się jak to wypośrodkować i odróżnić osoby, które coś

zmieniają od takich, które nie chcą niczego zmieniać?

Myślę, że w tym wypadku to nie jest kwestia ADHD. Ile ludzi tyle podejść do życia – albo ktoś chce polepszać swoją jakość życia albo po prostu zostaje przy tym co jest i, czy jest ADHD-owcem czy nie, myślę, że to się aplikuje do wszystkich. Nie mam tu żadnej złotej rady.

To idźmy dalej – w jaki sposób osoba z zaburzeniem ADHD może zadbać o siebie, aby ADHD nie wpływał na jego komfort życia prywatnego, jak również zawodowego?

Jest to temat rzeka. I tak jak już mówiłam kilka razy: to samoświadomość jest kluczem. Oprócz tego ważne jest wypracowywanie unikalnych dla nas lifehacków, rozumienie swojego (nie tylko ogólnego) ADHD i, tak jak wcześniej wspomniałam, mocne strony, wokół których możemy budować nasze życie. Zrozumienie tego pomoże nam też w walce ze stygmatyzacją, niezrozumieniem, poczuciem bycia gorszym – wzmocnimy silne strony, pamiętamy o swoich sukcesach. Swoim klientom proponuję też często prowadzenie dziennika satysfakcji przez codzienne spisywanie małych sukcesów lub rzeczy, które sprawiły, że poczuliśmy się zadowoleni z siebie. Raz może to być np. długi spacer z psem, gdzie zadbaliliśmy o siebie, a innym razem coś wielkiego np. jakieś wystąpienia publiczne: bardzo duży nacisk kładłabym właśnie na budowanie na pozytywach. To będzie rzutowało na całe nasze życie, zarówno zawodowe, jak i prywatne. Ponadto ważne są takie proste rzeczy jak: regularne posiłki, aktywność fizyczna – która jest bardzo ważna i która daje nam dopaminowego

kopa, leki (jeżeli są przepisane), robienie regularnych przerw na zadbanie o siebie, kontakty towarzyskie, które są dziś dla nas bardzo ważne i budujące, oraz edukacja.

Wracając do tematu pracy – czy sam pracodawca może pomóc pracownikowi z ADHD? Czy są elementy, które w szczególny sposób wpływają na polepszenie lub pogorszenie kondycji osoby z ADHD?

Tak – osoby z ADHD, tak jak wspomniałam, wciąż doznają stygmatyzacji. Warto więc dodać, że nie każdy z nas musi i nie każdy z nas będzie chciał mówić o tym pracodawcy. Są również sposoby, dzięki którym możemy pomóc sobie w pracy sami, np. używanie słuchawek blokujących dźwięki z zewnątrz, abyśmy mogli lepiej się skupić, wybranie takiego biurka, gdzie będzie jak najmniej rozpraszaczy, znalezienie kolegi lub osoby spoza pracy – naszego tzw. partnera odpowiedzialności, któremu będziemy zdawać relacje z naszych postępów nad projektem. Referowanie komuś, kto nas w jakiś sposób pilnuje jest bardzo pomocne w przypadku osób z ADHD. Ponadto ważne jest regularne jedzenie, robienie przerw.

Jeżeli chodzi o pracodawcę, to ważna jest świadomość, że osoby z ADHD, oprócz tego co przeszkadza im w życiu, posiadają też swoje unikalne zdolności np. hiper fokus (czyli umiejętność zupełnego poświęcenia się taskowi), kreatywność, które w odpowiednich warunkach mogą być niesamowicie cennymi rzeczami dla pracownika. Ponadto istotna jest świadomość i otwartość na to, że osoba z ADHD,

zamiast narzucania sztywnych reguł, musi mieć swój własny sposób na robienie rzeczy a wtedy jego wyniki będą najlepsze. Przede wszystkim ważna jest otwartość na komunikację, jasne i klarowne mówienie tego, czego się wymaga na danym stanowisku i pytanie neuroatypowego pracownika o jego potrzeby.

OK, bardzo dobrze, że wspomniałeś o tym hiper fokusie, o którym w zasadzie już nie raz mówiliśmy w naszym podcaście. Myślę, że pracodawcy, dla których osoba z ADHD kojarzy się głównie z problemami mogą docenić tę cechę i zauważyć inne plusy ADHD. To bardzo istotne.

Teraz chciałbym cię zapytać o książkę, którą polecisz osobie, która chce lepiej poznać ADHD – nie tylko osobie, która ma to zaburzenie, ale na przykład pracodawcy, który chciałby lepiej poznać sytuację swojego pracownika albo potencjalnego pracownika? Jaką pozycję zaproponowałabyś takiej osobie?

Powiem szczerze, że jeżeli chodzi o literaturę polskojęzyczną to nie do końca ją śledzę, bo korzystam głównie ze źródeł po angielsku, ale z czystym sumieniem mogę polecić wszystko spod pióra doktora Hallowella, który uważany jest za tuzę naukową ADHD. Wiem, że w Polsce dawno temu, gdzieś na początku lat dwutysięcznych, wyszła jedna z jego najbardziej znanych książek – *Driven to Distraction*, tłumaczenie tego tytułu na polski to *W świecie ADHD*. Książka ta jest dosyć stara, ale niedawno ukazała się nowa pozycja doktora Hallowella – *ADHD 2.0*, która już teraz uznawana jest za klasyk i czekamy na jej

przetłumaczenie. Natomiast *W świecie ADHD* na pewno będzie fajnym wprowadzeniem.

Jeżeli chodzi o zwiększenie komfortu życia, to tutaj znowu mogę polecić literaturę anglojęzyczną – książkę autorstwa założyciela szkoły, w której się uczyłam, żeby zostać coachem: jest to *Permission to Proceed*, a napisał ją David Giweric. Jest ona dostępna na Amazonie i ciekawa jest jej forma, której celem jest to, żeby osoba z ADHD mogła przeczytać ją z chęcią i zainteresowaniem – czyli nie z klasycznym podejściem od deski do deski, bo często osobom z ADHD trudno czytać w klasyczny sposób – przeczytajcie to zobaczycie.

Nie chcesz zdradzać, tak?

Nie chcę zdradzać.

To ja z chęcią zajrzę sobie do tej pozycji – może podpowie mi, w jaki sposób ciekawie prezentować informacje, więc bardzo dziękujemy ci za tę pozycję. Na koniec powiedz, gdzie możemy cię znaleźć w sieci, jeżeli ktoś byłby zainteresowany współpracą z tobą albo zapytaniem o parę kwestii. Gdzie możemy cię znaleźć?

Najprościej będzie skontaktować się ze mną na LinkedInie. Na mojej stronie internetowej: adhpolska.pl jest też formularz kontaktowy. Strona na razie dostępna jest tylko w języku polskim. Oprócz tego jestem dosyć aktywna w sieci – na Instagramie, TikToku, Facebooku i tam funkcjonuję jako *ADHD with Justy*.

OK, to zapraszamy wszystkich do kontaktowania się z tobą, a ja tobie Justyno bardzo dziękuję za tę rozmowę i podzielenie się z

nami swoją wiedzą.

Dzięki Mateusz, było super, dzięki.

Dzięki, cześć.